

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Hähnchenbrust mit Grünspargelfüllung

Zutaten:	Zubereitung:
2-4 Stangen grüner Spargel 3 Zweige Petersilie 1 TL Senf 100 g fein gewürfelter Bergkäse Salz, Pfeffer	Waschen, bei Bedarf Enden schälen, den Spargel in dünne Scheiben schneiden. Waschen, fein hacken. Alles miteinander vermischen, würzen.
4 Hähnchenbrustfilets Salz, Pfeffer, Paprika 1 EL Öl	Seitlich eine Tasche einschneiden, Spargelfüllung hineingeben, mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen. Rundum würzen. In einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von jeder Seite kräftig anbraten . In eine Auflaufform geben, mit dem Bratensatz begießen und für 15 bis 20 Minuten in Backofen (150 Grad Heißluft) durchgaren lassen.
750 g grüner Spargel	Waschen, bei Bedarf die unteren Enden schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in der Hähnchenpfanne ca. 8 Minuten dünsten .
Dazu passen Kartoffeln, Pfannkuchen oder ein frisches Bauernbrot.	

